

NUTRICIÓ #CTVICACASA

ABRIL 2020

LA MILLOR FRUITA PEL CONFINAMENT

Durant el confinament ens hem de carregar de Vitamina C; un poderós antioxidant clau en la resposta immunitària. No la podem fabricar, per tant, l'hem d'incorporar a la dieta. La fruita amb més quantitat de Vitamina C és; el kiwi, la taronja i les maduixes.



Kiwi: a part de ser la fruita amb més quantitat de vitamina C, conté molt àcid fòlic. Aquests nutrients produeixen més anticossos, glòbuls vermells i blancs que funcionen com a barrera de virus. També augmenta molt l'absorció del ferro.

Taronja: conté molta vitamina C que ajuda a combatre la formació de radicals lliures després de fer exercici i reforça també el sistema immunitari.

Maduixes: porten moltes vitamines del grup B actuant com a potent antioxidant i antiinflamatori natural. També porten molt magnesi, potassi i vitamina K, millorant la salut òssia.

Plàtan: conté fibra soluble i és un prebiòtic excel·lent, ja que estimulen els bifidobacteris, que ens cuida la flora intestinal (on hi ha el 70-80% de les nostres defenses).